أنقذ ابنك المراهق من الإحساس بالرفض

من الصعب أن يسمع أي والد من ولده المراهق: «إن أصدقائه يرفضونه – أو فريق الكرة في المدرسة لم يقبله»، وهنا تكون مهمتنا كآباء هي مساعدة أبنائنا المراهقين على تجاوز الإحساس بالرفض، ومواجهة المشاكل بشكل إيجابي ومسئول، وفي هذا المقال نحاول أن نوضح لك كيف يمكن أن توجه أولادك من خلال تعليمهم الأدوات اللازمة للتعامل مع الرفض الاجتماعي بمفردهم.

١. شجع ولدك على التفكير في الرفض نفسه:

غالبًا ما يمر الألم الأولي للرفض، بمجرد أن يجد ابنك أنه من السهل التعامل معه، ومن المهم أن تساعد ولدك على التعامل مع الرفض من خلال تشجيعه على التأمل الذاتي، فأولًا: حث ولدك على التفكير في من قام بالرفض: هل كان صديقًا حقيقيًا أم مجرد شخص تافه؟ ثانيًا: شجع ولدك على التفكير في سبب الرفض: هل قام ولدك بفعل خطأ أدى إلى رفضه، أم أن أقرانه يضايقون ولدك عن قصد؟ وستتوقف الخطوات التالية على الإجابات المحددة لهذه الأسئلة.

٢. علمه الفرق بين النقد البنّاء والإساءة اللفظية:

من المهم تعليم ولدك ما هو النقد البناء مقابل الإساءة اللفظية، فاشرح أهمية معرفة النية لإلحاق ضرر أو النية في مساعدة ولدك، علمهم أن يسألوا أسئلة مثل: لماذا قلت ذلك، ماذا تقصد بذلك، ماذا تريد من مساعدتي ... إلخ، وهكذا قم بتعليمهم أن يطرحوا أسئلة توضيحية، من أجل معرفة النقد البناء الذي يساعدهم على التطور.

بنفس الطريقة علمهم أن يكشفوا عن الإساءة اللفظية مثل السخرية، والنصح أمام الآخرين، وعرفهم أن المسلم الحقيقي لا ينبغي أن يسيء للآخرين بألفاظه، فيقول النبي صلى اللّه عليه وسلم: (الْمُسْلِمُ مَنْ سَلِمَ الْمُسْلِمُونَ مِنْ لِسَانِهِ وَيَدِهِ) [متفق عليه]، ولذا وضح لولدك اكتشاف الإساءات اللفظية بأنواعها كالسباب وغيره، وبذلك يمكنه أن يميز بين من يعطيه نقد بناء ومن يسيء إليه.

٣. عزز من مهارات ولدك الاجتماعية:

قد يحدث الرفض الاجتماعي بسبب مهاراته الاجتماعية الضعيفة، ولذا ركز على تعليم ولدك قراءة المشاعر الاجتماعية – مثل عندما يحاول الشخص إنهاء المحادثة أو عندما يكون الشخص مشغولًا جدًا كيف يكون رد ولدك على ذلك، ويمكنك أيضًا تشجيع ولدك على تجنب ذكر المعلومات الشخصية وأن يصبح مستمعًا أفضل، ويمكنك تعليمه هذه السلوكيات عن طريق أن تكون له نموذج في ذلك، وحينما ترى ولدك يتصرف بشكل غير مرغوب اجتماعيًا قم بالإشارة له ونصيحته، وفي نفس الوقت قم بمدحه على المواقف التي يتصرف فيها بشكل جيد.



٤. ساعد في الحد من تعرض ولدك للمواقف التي تذكره بالرفض:

في حين أن الجروح الجسدية تشفى بسرعة، إلا أن الألم النفسي للرفض الاجتماعي يمكن أن يدوم طويلًا، وعلى سبيل المثال، إذا كنت تعرف أن أصحاب ولدك الذين ينبذونه هم من معجبي فريق رياضي معين، فحاول أن تتجنب أن تذكر ذلك الفريق أمام ولدك، فهذا يذكره بالرفض الاجتماعي له، ولنكن واقعيين فإنك لن تستطيع حماية ولدك من جميع الإشارات والتلميحات؛ فهو يذهب إلى المدرسة، ولكن المقصد في الأمر هو التقليل من الحوادث التي تذكره بهذا الرفض.

٥. علم ولدك الرد والدفاع عن نفسه:

تذكر عزيزي المربي أن عليك دورًا في تخريج أجيال تتصف بالعزة والقوة في الدفاع عن نفسها، ومن المهم أن يكتسب ولدك تلك القيمة، أن يكون مسئول في الدفاع عن نفسه وقوي، ففي الحديث يقول النبي صلى اللّه عليه وسلم: (الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ، وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ) [رواه مسلم].

٦. الاستعانة بأخصائي:

إذا كان يظهر على ولدك علامات الاكتئاب أو أي سلوك آخر يدل على اضطرابه الاجتماعي، فقم بمساعدة ولدك من خلال الذهاب واستشارة أخصائي نفسي أو اجتماعي، فهو يمكن أن يساعده بشكل تخصصي في التخلص من الإحساس بالرفض.